

# 1月 使用 食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える		黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC						
7 一 日 水	牛乳 ご飯 七草汁 松風焼き ひじきのうま煮	こしひかり パン粉 砂糖	ごま油	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 大豆 がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん こまつな きょうな だいこん はくさい かぶ ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう							
8 麦ごはん 木	牛乳 麦ごはん チリコンカーネ 塙こうじポトフ ココア蒸しパン	こしひかり 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ハヤシルウ 油 ワインナー 豆乳	大豆 豚肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ							
9 大 日 金	牛乳 大麦めん 五目汁 ししゃもフライ 風味漬け	大麦めん 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	豚肉 かまぼこ ししゃも	牛乳	こまつな にんじん ねぎえのきたけ キャベツ きゅうり しょうが							
13 日 火	牛乳 ご飯 白玉雑煮 ぶりフライ 切干大根煮	こしひかり 砂糖 白玉もち パン粉	油	鶏肉 油揚げ かまぼこ ぶり さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん だいこん ごぼう ねぎ 切干大根							
14 水	牛乳 ご飯 中華玉子スープ にらまんじゅう 春雨サラダ	こしひかり かたり粉 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	豆腐 鶏肉 たまご 豚肉	牛乳	こまつな にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン にら にんにく しょうが							
15 木	牛乳 車ふのみそ汁 さばの照り焼き チーズ入りおひたし いちごプリン	こしひかり 車ふ いちごプリン	ごま	みそ さば かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん こまつな 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ							
16 金	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム ブランシチュ チキンナゲット カリフラワーのソテー	パン じゃがいも 米粉	油 ハヤシルウ オリーブ油	豚肉 鶏肉 おから ワインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ カリフラワー キャベツ コーン							
19 日 月	牛乳 ご飯 スキー汁 厚揚げのごまだれかけ 白菜と卵のおかかマヨ和え	こしひかり さつまいも 砂糖 かたり粉	ごま ノンエッグマヨネーズ	豚肉 豆腐 みそ 厚揚げ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい							
20 火	牛乳 麦ごはん パークカレー 福音漬け和え ほんかん	こしひかり 大麦 じゃがいも	油 カレールウ ごまごま油	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん しそ しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 なす れんこん しょうが キャベツ きゅうり ほんかん							
21 水	牛乳 ご飯 厚揚げのみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ゆかり和え	こしひかり じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん しそ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん もやし							
22 木	牛乳 ご飯 ワシタンスープ たらの甘酢あん もやしの中華和え	こしひかり ワンタン 砂糖 かたり粉	油 ごま油 ごま	豚肉 たら ハム	牛乳	にんじん にら ピーマン にんにく 玉ねぎ もやし しなくし いたけ ねぎ きゅうり							